

### ¿Está su hijo al día en vacunas?

Proteja a su hijo y a sus compañeros de clase, asegurándose que tenga todas las vacunas recomendadas antes de que comience la escuela:

- 3 dosis: Hepatitis B (Hep B)
- 5 dosis: Difteria, tétanos y tos ferina (DTaP)
- 4 dosis: *Haemophilus influenzae* tipo B (Hib)
- 4 dosis: Vacuna neumocócica conjugada (PCV)
- 4 dosis: Vacuna contra la poliomielitis, inactivada (IPV)
- 2 dosis: Sarampión, paperas y rubéola (MMR)
- 2 dosis: varicela (chickenpox)
- 2 dosis: Hepatitis A (Hep A)
- Anualmente: Gripe (influenza)

Hable con su doctor o enfermera para saber si a su niño le faltan vacunas. ¡Todavía está a tiempo para poner a su niño al día! Traiga su registro de vacunación a todas las consultas.

### Los dientes saludables son importantes

A un niño con sus dientes sanos y sin caries le va mejor en la escuela. Las caries son dolorosas y pueden causar que un niño esté ansioso o irritable. También puede demorar el desarrollo del lenguaje. Un niño que ha perdido dientes o que tiene dientes descoloridos quizás no quiera participar en actividades y hacer nuevos amigos.

Examine los dientes de su hijo a menudo. Levántele el labio y revise si los dientes tienen manchas blancas o cafés. Si usted nota cambios en sus dientes o encías, llame a su dentista o doctor. Su hijo debe ir al dentista por lo menos una vez al año.

Usted puede prevenir las caries. Ayude a su hijo a cepillarse luego del desayuno y antes de ir a la cama con una cantidad de pasta dental con fluoruro del tamaño de un guisante. Recuérdele a su hijo escupir toda la pasta dental de su boca. Aplique seda dental entre los dientes que se tocan. Tome agua con fluoruro. Coma una dieta baja en azúcar y almidón.

### Ayude a su niño a comer bien y a estar activo

Dé un buen ejemplo sentándose con su hijo para las comidas o meriendas, comiendo alimentos saludables y estando activos.

- No obligue a su hijo a comer más de lo que quiere. Ofrézcale pequeñas raciones de una variedad de alimentos saludables. Déjelo comer lo que desee de los alimentos saludables que usted le ofrece.
- Su niño necesita aproximadamente 1½ tazas de verduras y 1 taza de fruta todos los días. Trate de ofrecerle alimentos de diferentes colores todos los días: verdes, amarillos, anaranjados, rojos y violetas.
- Ofrézcale algo saludable entre comidas, dos o tres veces al día. Algo saludable es un alimento con bajo contenido de azúcar y alto contenido de vitaminas y minerales como el queso, las frutas frescas o enlatadas (sin azúcar agregada), las nueces y los vegetales.
- Limite los alimentos muy salados, dulces o grasos.
- Ayude a su niño a estar activo al menos 60 minutos todos los días. Hagan muchas actividades en familia. Caminen, naden o jueguen juntos al aire libre.

### Diviértanse con el aprendizaje

Usted es el primer y mejor maestro de su hijo. Usted le puede ayudar a aprender mientras hacen tareas cotidianas. En el supermercado pídale que la ayude a contar las piezas de fruta que van a comprar. Comparen el peso de diferentes verduras y frutas usando la báscula para verduras.

### Prepárese con tiempo para el kínder

Cada distrito escolar tiene sus propias reglas. Es importante que usted vaya y hable con la escuela donde quiere que su hijo vaya, antes de que comience.

Si su niño va a asistir a una guardería antes o después de la escuela, busque un programa que ofrezca actividades de interés para el niño. Por ejemplo, algunos programas ofrecen deportes al aire libre o artes y manualidades. Comuníquese a la escuela o a Child Care Aware of Washington al 1-800-446-1114 o visite: [www.childcarenet.org/bienvenidos](http://www.childcarenet.org/bienvenidos).

# Manteniendo a su niño sano y seguro

## Practiquen a solucionar los problemas

Cuando su hijo está enojado o frustrado por algo, necesita que usted le ayude a encontrar una solución. Hable con su hijo y ayúdele a explicar por qué se siente mal. ("¿Estás disgustado porque tu hermano tomó el libro que estabas mirando?") Dígale que usted entiende sus sentimientos pero que ciertas acciones no están bien. ("Yo me sentiría enojado también. A ti realmente te gusta ese libro. Sin embargo, a pesar que yo entiendo que estás bien enojado, no está bien que golpees a tu hermano.") Ayude a su hijo a calmarse (traten juntos de respirar despacio y profundamente.) y después ayúdelo con algunas ideas. ("¿De qué otra forma le puedes dejar saber a tu hermano que no has terminado con el libro? ¿Hay algún otro libro que puedas mirar?")

## Los niños y las pesadillas

Muchos niños tienen pesadillas. Estas son algunas de las cosas que puede hacer para ayudar a su niño:

- Una rutina calmada antes de dormir podría ayudarle a relajarse y prepararse para dormir.
- Evite los libros, películas, televisión o juegos de video que asustan. Los niños pequeños se pueden asustar con cosas que no perturban a los adultos ni a los niños más grandes.
- Ponga a su hijo a dormir en el mismo cuarto todas las noches, un cuarto que esté fresco, tranquilo y oscuro.
- Cuando se despierte con una pesadilla, abrácelo y hablen acerca de lo que estaba soñando. Asegúrele que no está en peligro y quédese con él hasta que se calme.

## El humo de cigarrillo de otras personas y la salud de su hijo

Cuando su hijo respira el humo de fumadores, aumenta el riesgo de infecciones del oído, asma y bronquitis. No permita que se fume en su casa ni en los vehículos donde esté su niño. Si usted fuma, fume afuera y pídale a los demás que hagan lo mismo. Los químicos en los cigarrillos se quedan en la ropa, póngase una chaqueta y luego déjela afuera. Si deja de fumar, le enseñará a su niño una lección y mejorará su salud. Para obtener ayuda, llame al 1-877-448-7848 o visite [espanol.smokefree.gov](http://espanol.smokefree.gov).

## Use productos caseros más seguros

Productos caseros como limpiadores y productos para el jardín pueden causar problemas de salud.

- Evite comprar productos que tengan las etiquetas de CUIDADO o VENENO.
- Evite comprar mata-insectos o productos mata-malezas.
- Siga las instrucciones de la etiqueta del producto.
- Mantenga los productos fuera del alcance de los niños todo el tiempo.
- Para recetas de limpieza o guías para comprar visite: [www.ecy.wa.gov/toxicfreetips/lang/es/spanish.html](http://www.ecy.wa.gov/toxicfreetips/lang/es/spanish.html).

## Prevenga las caídas desde las ventanas

Anualmente en los Estados Unidos, alrededor de 3300 niños menores de 7 años caen accidentalmente desde las ventanas. Los mosquiteros no evitarán que su hijo caiga. Los mosquiteros son sólo para mantener a los mosquitos y otros insectos fuera del hogar. Mantenga todas las cosas que su hijo pueda trepar lejos de las ventanas. Evite que las ventanas abran más de cuatro pulgadas usando una barra o instalando seguros de protección para prevenir caídas. Visite [safekidswashington.org](http://safekidswashington.org) para más información.

Las caídas no sólo suceden en casa. Comparta esta información con los abuelos, proveedores de cuidado infantil, amigos y vecinos.

## La seguridad en la calle, estacionamientos y cochera

Su niño aún está tan pequeño que los conductores pueden no verlo entre dos autos o cuando estén reversando. Ayude a que su niño y otros niños no corran peligro:

- Tome a su niño de la mano cuando está cerca de vehículos.
- Preste atención a los niños en los estacionamientos y en el acceso a la cochera, en donde podrían estar jugando.
- Déle la vuelta al auto estacionado para asegurarse de que no hay niños, juguetes o animales en el paso, antes de arrancar el motor.



## El ahogamiento es una de las mayores causas de muerte infantil

Inscriba a su niño en clases de natación. Si usted no sabe nadar, también debería aprender. Aprender a nadar es sano y divertido para toda la familia. Aunque su niño haya tomado clases, aún es demasiado pequeño para dejarlo cerca del agua sin la supervisión de un adulto. Nade en áreas donde tengan servicio de rescate siempre que pueda.

Asegúrese de que su niño use un chaleco salvavidas aprobado por guardacostas siempre que esté en o cerca del agua. Asegúrese de que le quede ajustado. Las leyes del estado de Washington requieren que todos los niños hasta los 13 años usen chaleco salvavidas aprobado por guardacostas en barcos de hasta 19 pies de longitud. Ponga un buen ejemplo y siempre use un chaleco salvavidas.

Tenga cuidado en lugares donde hay masas de agua al descubierto, tales como lagos, ríos o el océano. Aunque el agua parezca estar calmada, es posible que haya fuertes corrientes que son peligrosas para los niños y los adultos.

Aprenda reanimación cardiopulmonar (RCP) para niños y adultos. Visite [www.redcross.org/cruz-roja/cursos](http://www.redcross.org/cruz-roja/cursos) para hallar clases disponibles.

**Campaña Piscina Segura, Diversión Asegurada**  
[www.poolsafely.gov/spanish/](http://www.poolsafely.gov/spanish/)